Жиросжигающий чай

На 100 грамм:
Калорийность: **3,86 ккал.**
Белки: **0,07 г.**
Жиры: **0,02 г.**
Углеводы: **0,83 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zhiroszhigayushij-chaj/

Ингредиенты:
- 1.5 л. кипятка
- 2 ст. л. крупно нарезанного свежего имбиря
- 1 дес. ложка листового зеленого чая
- 2 ст. л. сока свежего лимона
- 1 дес. л. свежего меда

Приготовление:
Мята по желанию, но именно она смягчает остроту имбиря.
Имбирь нарезать крупно.
В термосе соединить все ингредиенты и залить кипятком, плотно закрыть термос и перемешать. Оставить настаиваться 30 мин. и можно пить. Рекомендуют 1.5 л. чая выпивать в течение всего дня, хотя можно и заменять утренний кофе. Не желательно пить такой чай перед сном, так как имбирь обладает тонизирующими свойствами, а зеленый чай мочегонным. Килограммы не желательные убегают, авитаминоз уменьшается, иммунитет повышается и самочувствие весь день отличное!